

Kurstage für Kurs 261301307 (Eltern-Kind-Yoga für Kinder von 3 bis 4 Jahren)

In diesem Kurs entdecken Kinder im Alter von 3–4 Jahren Yoga auf spielerische und altersgerechte Weise. Durch einfache Bewegungen, kindgerechte Yogaübungen, kleine Spiele und viel Fantasie lernen die Kinder ihren Körper wahrzunehmen, sich zu bewegen und zur Ruhe zu kommen.

Die Yogastunden sind in kurze, abwechslungsreiche Einheiten gegliedert und orientieren sich an den natürlichen Bedürfnissen von Kleinkindern: Bewegung, Neugier, Wiederholung und Entspannung.

Ein fester Bestandteil jeder Stunde ist eine ruhige Fantasiereise zum Abschluss, bei der die Kinder bequem auf der Matte liegen und einer kurzen Geschichte lauschen. Diese Fantasiereisen helfen den Kindern, sich zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und das Erlebte sanft zu verarbeiten. Einfache Atemübungen werden spielerisch integriert (z. B. „Blume riechen“, „Kerze auspusten“) und fördern Konzentration, Körperwahrnehmung und innere Ruhe.

Hinweis:

Der Kurs ist kein leistungsorientiertes Yoga, sondern ein liebevoll begleiteter Bewegungs- und Entspannungsraum, in dem die Freude an Bewegung und das Wohlbefinden der Kinder im Mittelpunkt stehen.

Datum	Uhrzeit	Ort
02.05.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
09.05.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
16.05.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
23.05.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung